

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Уразовская средняя общеобразовательная школа № 1»
Валуйского района Белгородской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО <i>Илларионова Ю.В.</i> Протокол № <i>7</i> от «<i>27</i>» <i>июня</i> 2018 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы МОУ «Уразовская СОШ №1» <i>Саблисенко С.И.</i> «<i>24</i>» <i>июня</i> 2018 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «Уразовская СОШ №1» <i>Лысенко Е.Н.</i> Приказ № <i>310-од</i> от «<i>27</i>» <i>июня</i> 2018 г.</p>
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Ритмика»

(спортивно-оздоровительное направление)
уровня основного общего образования

возраст 11-15 лет

срок реализации программы - 5 год

Составители:
Трубицина Галина Анатольевна,
Илларионова Юлия Валентиновна,
педагоги дополнительного образования

п.Уразово, 2018 г.

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования; программы формирования универсальных учебных действий (ФГОС, п. 19.5); и направлена на обеспечение достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Данная образовательная программа курса ритмики **спортивно - оздоровительного направления** является самостоятельной программой. Ритмика – это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка и физические упражнения, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной.

Цель – программы является приобщение детей к развитию двигательной активности детей через занятия ритмикой.

Задачи:

- обеспечить тесную взаимопомощь познавательного и эмоционального развития в социальном становлении воспитанника;
- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Срок реализации программы 5 лет.

Возраст воспитанников- **5-9** класс.

Общая характеристика учебного курса

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика является подготовительным этапом для освоения разных видов хореографического искусства. Именно в ритмике заключен огромный потенциал, позволяющий развивать функции двигательного аппарата, физических возможностей и техники ребенка. Формирование осанки, культуры движений, мимики, развитие музыкального вкуса повышает уверенность ребенка в себе. Совершенствование координации движений способствует повышению коммуникативной активности ребенка. Наряду с этим, формируется позитивное мировоззрение ребенка, положительный социальный опыт развивающейся личности ребенка, раскрытие и реализация

его творческого потенциала **Педагогическая целесообразность**. Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Занятия ритмикой оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия ритмикой улучшают функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляет опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы, повышается умственная и физическая работоспособность. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания: развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей, они испытывают чувство радости, подъёма от проявленных двигательных действий, красоты совместных движений.

В процессе разнообразного общения со сверстниками и взрослыми ребёнок приобретает ценную способность ориентироваться на общие правила, достигать взаимопонимания.

Особенность программы заключается в том, что в процессе обучения большое внимание уделяется разнообразным формам творческого и социального взаимодействия детей и педагога и возможности освоения различных социальных ролей и формирование положительного социального опыта. Занятия построены в виде игры. Основная цель этих превращений в весёлую игру занятий – научить растущего человека думать, фантазировать, мыслить смело и свободно, в полной мере проявляя свои способности.

Программа курса «Ритмика» в основной школе включает разделы:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

Выбор педагогических техник в образовательном процессе способствует реализации индивидуальных возможностей личности в процессе решения коллективных, групповых задач.

Место учебного курса в учебном плане

Курс рассчитан на 5 лет обучения. Программа предусматривает занятия для обучающихся основной школы. Форма обучения – групповая (12 -20 человек).

Ценностные ориентиры содержания учебного курса

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

Результаты освоения учебного курса

В результате прохождения курса обучающиеся овладеют следующими универсально учебными действиями:

Личностные результаты:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты:

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

Предметные результаты:

В результате прохождения курса обучающиеся овладеют:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Содержание курса

Содержание курса соответствует образовательным и воспитательным целям, а также интересам и особенностям младших школьников

1 год обучения

Раздел 1. Введение (1 ч)

Тема 1.1. Вводное занятие

Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.

Раздел 2. Азбука музыкального движения (5 ч)

Тема 2. 1. Характер музыки, темп музыки

Музыкальный размер, характер музыки, темп движения. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальный размер $2/4$; $3/4$. Контрастная музыка (быстрая – медленная, весёлая – грустная). Правила и логика перестроения из одного рисунка в другой. Настроение в музыке (грустно, смешно, мечтательно, испуганно).

Региональный компонент.

Тема 2.2. Ритмический рисунок

Упражнения на развитие музыкального слуха. Прослушивание различных ритмов и мелодий. Воспроизведение хлопками ритмического рисунка. Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бёдрам

Раздел 3. Танцевальная азбука (13 ч)

Тема 3.1. Постановка корпуса, рук и ног

Позиции ног: VI-я. Подготовка к изучению позиций рук. Этюд «Воздушный шар». Танцевальные положения рук: на поясе, за юбочку, за спиной, на поясе в кулачках.

Тема: 3.2. Весёлая разминка

Полуприседания (demie plie) по VI позиции. Подъём на полупальцы (releve) по VI позиции. Прыжки sauté по VI позиции. Полуприседания (demie plie) по I позиции. Подъём на полупальцы (releve) по I позиции. Прыжки (allegro) sauté по I позиции.

Региональный компонент.

Тема 3.3. Танцевальные шаги

Шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полу пальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук, лёгкий бег.

Шаги: приставной шаг в сторону, вперед; притопы: выставление ноги на носок, пятку. Рисунки: выстраивание в круг, линию, колонну, шахматный рисунок.

Раздел 4. Игровая гимнастика (12 ч)

Тема 4.1. Упражнения на осанку

Упражнения для развития пластичности. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

Региональный компонент

Тема 4.2. Упражнения для развития пластичности

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения, способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

Тема: 4.3. Упражнения на растяжку

Упражнения на развитие подвижности суставов. Вращения в суставах (стопа, колено, бедро). Укрепление и развитие мышц ног. Работа стопы (пятка, носок, плоская стопа). Различные виды приседаний. Пряжки.

Раздел 5. Танцевальная мозаика (3 ч)

Тема 5.1. Танец «Полька»

Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение вперёд и назад, вправо-влево. Изучение и исполнение танца «Полька» в парах.

Региональный компонент.

2 год обучения

Раздел 1. Введение (1 ч)

Тема 1.1. Вводное занятие

Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.

Раздел 2. Азбука музыкального движения (5 ч)

Тема 2. 1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспынную.

Тема 2.2. Ритмический рисунок

Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключать с места на место.

Региональный компонент

Раздел 3. Танцевальная азбука (13 ч)

Тема 3.1. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колени ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Тема: 3.2. Упражнения на координацию движений.

Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с

одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Тема 3.3. Упражнения на расслабление мышц.

Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

Региональный компонент

Раздел 4. Игровая гимнастика (11 ч)

Тема 4.1. Упражнения для развития выразительности исполнений плясок

Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.

Тема: 4.2. Музыкальные игры

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.

Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Региональный компонент

Раздел 5. Танцевальная мозаика (4 ч)

Тема 5.1. Танец «Танцевальные упражнения»

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с

продвижением, шаг с подскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Тема 5.2. Танец «Танцы и пляски»

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

Региональный компонент

3 год обучения

Раздел 1. Введение (1 ч)

Тема 1.1. Вводное занятие

Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.

Раздел 2. Азбука музыкального движения (5 ч)

Тема 2. 1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

Тема 2.2. Ритмический рисунок

Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами

Региональный компонент

Раздел 3. Танцевальная азбука (13 ч)

Тема 3.1. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с

напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Тема: 3.2. Упражнения на координацию движений.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Тема 3.3. Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Региональный компонент

Раздел 4. Игровая гимнастика (11 ч)

Тема 4.1. Упражнения для развития выразительности исполнений плясок

Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.

Тема: 4.2. Музыкальные игры

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.

Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

Региональный компонент

Раздел 5. Танцевальная мозаика (4 ч)

Тема 5.1. Танец «Танцевальные упражнения»

Повторение элементов танца по программе 2 класса

Тема 5.2. Танец «Танцы и пляски»

Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев

4 год обучения

Раздел 1. Введение (1 ч)

Тема 1.1. Вводное занятие

Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.

Раздел 2. Азбука музыкального движения (5 ч)

Тема 2. 1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из не-скольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

Тема 2.2. Ритмический рисунок

Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами

Региональный компонент

Раздел 3. Танцевальная азбука (13 ч)

Тема 3.1. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с

постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Тема: 3.2. Упражнения на координацию движений.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Тема 3.3. Упражнения на расслабление мышц.

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Региональный компонент

Раздел 4. Игровая гимнастика (11 ч)

Тема 4.1. Упражнения для развития выразительности исполнений плясок

Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.

Тема: 4.2. Музыкальные игры

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.

Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Региональный компонент

Раздел 5. Танцевальная мозаика (4 ч)

Тема 5.1. Танец «Танцевальные упражнения»

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе.

Тема 5.2. Танец «Танцы и пляски»

Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев

5 год обучения

Раздел 1. Введение (1 ч)

Тема 1.1. Вводное занятие

Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.

Раздел 2. Азбука музыкального движения (5 ч)

Тема 2. 1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из не-скольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

Тема 2.2. Ритмический рисунок

Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами

Региональный компонент

Раздел 3. Танцевальная азбука (13 ч)

Тема 3.1. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.

Упражнения на выработку осанки.

Тема: 3.2. Упражнения на координацию движений.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Тема 3.3. Упражнения на расслабление мышц.

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Региональный компонент

Раздел 4. Игровая гимнастика (11 ч)

Тема 4.1. Упражнения для развития выразительности исполнений плясок

Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.

Тема: 4.2. Музыкальные игры

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.

Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Региональный компонент

Раздел 5. Танцевальная мозаика (4 ч)

Тема 5.1. Танец «Танцевальные упражнения»

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе.

Тема 5.2. Танец «Танцы и пляски»

Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей

ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев

**Тематическое планирование с определением основных видов
учебной деятельности обучающихся
1-ый год обучения**

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Введение (1ч)	
1. Вводное занятие	Знакомство с преподавателем. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.
Азбука музыкального движения (5 ч)	
2 – 5. Характер и темп музыки	Слушать музыку и определить её характер. Импровизировать под заданные мелодии. Слушать музыку и определить её темп. Слушать музыку и определить динамические оттенки. Выполнять творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).
6. Ритмический рисунок	Слушать различные ритмы и мелодии. Воспроизводить хлопками ритмический рисунок.
Танцевальная азбука (13 ч)	
7 – 11. Постановка корпуса, рук и ног	Выполнять танцевальные положения рук: на поясе, за юбочку, за спиной, на поясе в кулачках.
12 – 15. Весёлая разминка	Выполнять: полуприседания (demie plie) по VI позиции, подъём на полупальцы (releve) по VI позиции, прыжки sauté по VI позиции, полуприседания (demie plie) по I позиции, подъём на полупальцы (releve) по I позиции, прыжки (allegro) sauté по I позиции.
16 – 19. Танцевальные шаги	Выполнять шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полу пальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук, лёгкий бег. Изображать шаги животных, манеры их поведения и

	др. Выполнять шаги: приставной шаг в сторону, вперед; притопы: выставление ноги на носок, пятку. Изображать рисунки: выстраивание в круг, линию, колонну, шахматный рисунок.
Игровая гимнастика (12 ч)	
20 – 22. Упражнения на осанку	Выполнять упражнения на: - укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч; - укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперед, потягивание в стороны и вверх, круговые вращения корпуса; - укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника.
23 - 25. Упражнения для развития пластичности	Выполнять упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, а также упражнения, способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.
26 – 30. Упражнения на растяжку	Выполнять упражнения на развитие подвижности суставов: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, пряжки.
Танцевальная мозаика (3 ч)	
31 – 34. Танец «Полька»	Выполнять танцевальные движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движения вперед и назад, вправо-влево. Изучать и исполнять танец «Полька» в парах.

**Тематическое планирование с определением основных видов
учебной деятельности обучающихся
2-ой год обучения (34 ч)**

Тематическое планирование	Характеристика деятельности
---------------------------	-----------------------------

	обучающихся
Введение (1ч)	
1. Вводное занятие	Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.
Азбука музыкального движения (5 ч)	
2 – 5. Упражнения на ориентировку в пространстве	Совершенствовать навыки ходьбы и бега.
6. Ритмический рисунок	Выполнять во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.
Танцевальная азбука (13 ч)	
7 – 11. Ритмико-гимнастические упражнения	Выполнять общеразвивающие упражнения на выработку осанки.
12 – 15. Упражнения на координацию движений.	Выполнять разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.).
16 – 19. Упражнения на расслабление мышц.	Выполнять свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивать руки поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивать кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывать то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).
Игровая гимнастика (11 ч)	
20 – 25. Упражнения для развития выразительности исполнений плясок	Выполнять упражнения на: - выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. - выразительную и эмоциональную

	передачу в движениях игровых образов и содержания песен.
26 – 30. Музыкальные игры	Выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).
Танцевальная мозаика (4 ч)	
31 – 34. Танец «Танцы и пляски»	Выполнять танцевальные движения в зале: Изучать: Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек». Парная пляска. Чешская народная мелодия. Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
3-ий год обучения (34 ч)

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Введение (1ч)	
1. Вводное занятие	Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.
Азбука музыкального движения (5 ч)	
2 – 5. Упражнения на ориентировку в пространстве	Ходить в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.. Перестраиваться из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Выполнять движений с предметами,

	более сложных, чем в предыдущих классах.
6. Ритмический рисунок	Выполнять во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами
Танцевальная азбука (13 ч)	
7 – 11. Ритмико-гимнастические упражнения	Выполнять общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Перелезть через сцепленные руки, через палку.
12 – 15. Упражнения на координацию движений.	Выполнять упражнения на координацию движений.
16 – 19. Упражнения на расслабление мышц.	Выполнять упражнения на расслабление мышц. Выпрямлять руки в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Переносить тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.
Игровая гимнастика (11 ч)	
20 – 25. Упражнения для развития выразительности исполнений плясок	Выполнять упражнения на самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнять движения пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.
26 – 30. Музыкальные игры	Выполнять упражнения на развитие подвижности суставов Передавать в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.

	Придумывать варианты к играм и пляскам.
Танцевальная мозаика (4 ч)	
31 – 34. Танец «Танцы и пляски»	Выполнять танцевальные движения в зале: Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
4-ый год обучения (34 ч)

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Введение (1ч)	
1. Вводное занятие	Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.
Азбука музыкального движения (5 ч)	
2 – 5. Упражнения на ориентировку в пространстве	Перестраиваться из колонны по одному в колонну по четыре в шахматном порядке, из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их, из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.
6. Ритмический рисунок	Выполнять во время ходьбы и бега несложные задания с предметами
Танцевальная азбука (13 ч)	
7 – 11. Ритмико-гимнастические упражнения	Выполнять общеразвивающие упражнения: круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывать руки вперед, в

	стороны, вверх из положения руки к плечам.
12 – 15. Упражнения на координацию движений.	Выполнять упражнения на координацию движений. Самостоятельно составлять несложные ритмические рисунки в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).
16 – 19. Упражнения на расслабление мышц тела	Выполнять упражнение на расслабление мышц тела.
Игровая гимнастика (11 ч)	
20 – 25. Упражнения для развития выразительности исполнений плясок	Выполнять упражнения на самостоятельную смену движений в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки..
26 – 30. Музыкальные игры	Выполнять упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Составлять несложные танцевальные композиции. Участвовать в играх с пением, речевым сопровождением. Инсценировать музыкальные сказки, песни.
Танцевальная мозаика (4 ч)	
31 – 34. Танец «Танцы и пляски»	Выполнять упражнения на различение элементов народных танцев. Разучивать народные танцы.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
5-ый год обучения (34 ч)

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Введение (1ч)	
1. Вводное занятие	Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на

	занятиях.
Азбука музыкального движения (5 ч)	
2 – 5. Упражнения на ориентировку в пространстве	Перестраиваться из колонны по одному в колонну по четыре в шахматном порядке, из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их, из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.
6. Ритмический рисунок	Выполнять во время ходьбы и бега несложные задания с предметами
Танцевальная азбука (13 ч)	
7 – 11. Ритмико-гимнастические упражнения	Выполнять общеразвивающие упражнения: круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывать руки вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам.
12 – 15. Упражнения на координацию движений.	Выполнять упражнения на координацию движений. Самостоятельно составлять несложные ритмические рисунки в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).
16 – 19. Упражнения на расслабление мышц тела	Выполнять упражнение на расслабление мышц тела.
Игровая гимнастика (11 ч)	
20 – 25. Упражнения для развития выразительности исполнений плясок	Выполнять упражнения на самостоятельную смену движений в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоcontrastных частей музыки..
26 – 30. Музыкальные игры	Выполнять упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Составлять несложные танцевальные композиции. Участвовать в играх с пением, речевым сопровождением. Инсценировать музыкальные сказки, песни.
Танцевальная мозаика (4 ч)	

31 – 34. Танец «Танцы и пляски»	Выполнять упражнения на различение элементов народных танцев. Разучивать народные танцы.
---------------------------------	---

Планируемые результаты

1 года обучения

Должны знать:

- технику поведения на занятиях;
- начальную хореографическую терминологию;
- упражнения для разогрева и укрепления мышечного скелета;
- упражнения для релаксации.

Должны уметь:

- владеть основами базовых видов двигательных действий;
- разогревать, укреплять мышцы и связки;
- владеть простейшими элементами танца;
- действовать по образцу и по аналогии при выполнении упражнений;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации собственного досуга (моделировать танцевальные рисунки);

2 года обучения

Должны знать:

- технику поведения на занятиях;
- начальную хореографическую терминологию;
- упражнения для разогрева и укрепления мышечного скелета;
- упражнения для релаксации.

Должны уметь:

- владеть основами базовых видов двигательных действий;
- разогревать, укреплять мышцы и связки;
- владеть простейшими элементами танца;
- действовать по образцу и по аналогии при выполнении упражнений;

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации собственного досуга (моделировать танцевальные рисунки);
- сочетать танцевальные элементы в этюде;
- различать элементарные музыкальные ритмы.

3 года обучения

Должны знать:

- технику поведения на занятиях;
- основную хореографическую терминологию;
- упражнения для разогрева и укрепления мышечного скелета;
- упражнения для релаксации.

Должны уметь:

- управлять своим телом, закреплять навык правильной осанки;
- владеть комплексами упражнений для развития гибкости мышц;
- управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками;
- анализировать и применять полученные знания самостоятельно;

оценивать адекватно собственные физические и творческие возможности.

Ожидаемые результаты.

В результате прохождения программного материала обучающиеся имеют представление:

- 1) об основах музыкальной культуры;
- 2) о чувстве ритма, танцевальной выразительности;
- 3) об актерском мастерстве.

Умеют:

- эмоционально передавать игровые образы и действия;
- слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения;
- двигаться под музыку, в соответствии с ее характером, ритмом и темпом;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- исполнять движения, сохраняя при этом правильную осанку;
- различать различные жанры музыкального сопровождения (хоровод, марш, полька и др.);
- владеть различными видами танцевальных шагов (бодрый шаг с носка, притопы, танцевальный бег, подскоки и др.);
- владеть правильными позициями ног и положением рук

4 года обучения

Должны знать:

- технику поведения на занятиях;
- основную хореографическую терминологию;
- упражнения для разогрева и укрепления мышечного скелета;
- упражнения для релаксации.

Должны уметь:

- управлять своим телом, закреплять навык правильной осанки;
- владеть комплексами упражнений для развития гибкости мышц;
- управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками;
- анализировать и применять полученные знания самостоятельно;

оценивать адекватно собственные физические и творческие возможности.

Ожидаемые результаты.

В результате прохождения программного материала обучающиеся имеют представление:

- 1) об основах музыкальной культуры;
- 2) о чувстве ритма, танцевальной выразительности;
- 3) об актерском мастерстве.

Умеют:

- эмоционально передавать игровые образы и действия;
- слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения;
- двигаться под музыку, в соответствии с ее характером, ритмом и темпом;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- исполнять движения, сохраняя при этом правильную осанку;
- различать различные жанры музыкального сопровождения (хоровод, марш, полька и др.);
- владеть различными видами танцевальных шагов (бодрый шаг с носка, притопы, танцевальный бег, подскоки и др.);
- владеть правильными позициями ног и положением рук
- владеть навыками классического танца;
- владеть навыками русского народного танца;

исполнять движения в манере и характере народного танца.

5 года обучения

Должны знать:

- технику поведения на занятиях;
- основную хореографическую терминологию;
- упражнения для разогрева и укрепления мышечного скелета;
- упражнения для релаксации.

Должны уметь:

- управлять своим телом, закреплять навык правильной осанки;
- владеть комплексами упражнений для развития гибкости мышц;
- управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками;
- анализировать и применять полученные знания самостоятельно;

оценивать адекватно собственные физические и творческие возможности.

Ожидаемые результаты.

В результате прохождения программного материала обучающиеся имеют представление:

- 1) об основах музыкальной культуры;
- 2) о чувстве ритма, танцевальной выразительности;
- 3) об актерском мастерстве.

Умеют:

- эмоционально передавать игровые образы и действия;
- слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения;
- двигаться под музыку, в соответствии с ее характером, ритмом и темпом;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- исполнять движения, сохраняя при этом правильную осанку;
- различать различные жанры музыкального сопровождения (хоровод, марш, полька и др.);
- владеть различными видами танцевальных шагов (бодрый шаг с носка, притопы, танцевальный бег, подскоки и др.);
- владеть правильными позициями ног и положением рук
- владеть навыками классического танца;
- владеть навыками русского народного танца;

исполнять движения в манере и характере народного танца.

Материально-техническое обеспечение

Обязательными условиями проведения занятий в хореографическом зале является:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечание
БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)			
1	Учебно-методические комплекты (УМК) для 1 – 4 классов (программы, учебники, рабочие тетради, дидактические материалы и др.)	Д/К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованные или допущенные Министерством образования и науки РФ
ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ			
2	Наглядные демонстративные пособия	Д / К	
ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ			
3	Магнитофон	Д	
4	Мультимедийный проектор	Д	
5	Компьютер, оснащённый звуковыми колонками	Д	
6	Экспозиционный экран (по возможности)	Д	Размер не менее 150x150 см
7	Фотокамера цифровая (по возможности)	Д	
8	Видеокамера цифровая со штативом (по возможности)	Д	
ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ			
9	Фонотека; диски DVD, диски DVD-караоке	Д	При наличии технических средств
10	Детские песни их мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки)	Д	
ИГРЫ И ИГРУШКИ			
11	Мячи, гимнастические палки, спортивные ленты		

ОБОРУДОВАНИЕ КЛАССА			
12	Форма для занятий	К	
13	Учебный кабинет, актовый зал	Д	
14	Коврики для выполнения упражнений	К	

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

- **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее 1 экземпляра на класс);
- **К** – полный комплект (на каждого ученика класса)

В настоящем документе
пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 29 штук
Директор МОУ «Уразовская СОШ №1»
Валуйского района
Белгородской области
 /Дысенко Е.Н./

